

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PROYECTO DE TESIS:

CEFALEA MIGRAÑOSA EN MUJERES Y HOMBRES
ESTUDIANTES DE MEDICINA EN LA UDS

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANAPRESENTA:

ABRIL AMAIRANY RAMÍREZ MEDINA

ASESOR:

MARÍA VERÓNICA ROMÁN CAMPOS

COMITAN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS, MÉXICO

**CEFALEA MIGRAÑOSA EN MUJERES Y HOMBRES ESTUDIANTES
DE MEDICINA EN LA UDS**

INTRODUCCIÓN

En los últimos años se ha presentado una mayor incidencia de migraña en una población cada vez más joven comparado con los años anteriores. Esto es gracias/debido a que ha incrementado las situaciones de estrés, presión y consumo de alimentos ultra procesados. Esta investigación busca analizar a la población estudiantil/universitaria de la UDS que padezca de migraña y las causas probables que la ocasionan.

La migraña es una cefalea primaria, esta suele aparecer en la pubertad y afecta principalmente al grupo entre los 35 y 45 años de edad. Es dos veces más frecuente entre las mujeres que entre los hombres debido a influencias hormonales. Está causada por la activación de un mecanismo encefálico que conduce a la liberación de sustancias inflamatorias y causantes de dolor alrededor de los nervios y vasos sanguíneos de la cabeza.

Según la OMS, la migraña es recurrente, dura toda la vida y se caracteriza por estos episodios. Los episodios se caracterizan normalmente por cefalea de intensidad moderada a severa, dolor de un solo lado de la cabeza y/o pulsátil, empeora con la actividad física ordinaria, puede durar desde algunas horas hasta dos o tres días. También se presentan náuseas, siendo el síntoma conexo más característico, los episodios se presentan con una frecuencia que varía entre uno al año y uno por semana. En los niños, los episodios suelen durar menos y los síntomas abdominales son más prominentes.

El objetivo principal de este estudio es analizar y comparar a los estudiantes que padezcan de migraña, utilizando un enfoque cuantitativo para comparar los resultados de los hombres y mujeres estudiantes en la UDS. Para así poder averiguar como la migraña impacta significativamente la calidad de vida al limitar la capacidad de las personas para llevar a cabo actividades cotidianas, afectando su rendimiento laboral, social y personal. Los episodios recurrentes pueden provocar ausentismo en el trabajo o la escuela, incrementar el estrés y la ansiedad, y reducir el bienestar general.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En los últimos años, la migraña ha aumentado de una manera significativa a nivel global debido al incremento de responsabilidades en los institutos hacia los estudiantes. La migraña es un problema de salud global que afecta a más del 10% de la población mundial. Se trata de la segunda causa de dolor de cabeza, después de la cefalea tensional, y es considerada una de las 20 enfermedades más incapacitantes. Según la OMS, se calcula que la prevalencia mundial de la cefalea (al menos una vez en el último año) en los adultos es de aproximadamente 50%. Entre la mitad y las tres cuartas partes de los adultos de 18 a 65 años han sufrido una cefalea en el último año, y el 30% o más de este grupo ha padecido migraña.

La OMS menciona que la cefalea no solo es dolorosa sino también incapacitante. En el Estudio de la Carga Mundial de Morbilidad, actualizado en 2013, la migraña por sí sola representó la sexta causa mundial de los años perdidos por discapacidad. Colectivamente, las cefaleas fueron la tercera causa.

Se estima que la cantidad de personas en todo el mundo que sufre de migraña es alrededor de 1000 millones de personas.

Una de cada 5 mujeres sufre de migraña.

Uno de cada dieciséis hombres sufre de migraña.

Uno de cada once niños sufre de migraña.

Una revisión de más de 350 estudios publicados entre 1961 y 2020 revela que el 52 % de las personas se ven afectadas por cefaleas cada año, con casi un 5 % que sufren este malestar durante 15 o más días al mes y un 14 % migrañas. Todos estos trastornos fueron más frecuentes en las mujeres que en los hombres.

Ahora, investigadores de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología (NTNU) han revisado 357 publicaciones de entre 1961 y finales de 2020 para estimar la incidencia real en el mundo. Para su análisis, publicado hoy en el *The Journal of Headache and Pain*, han tenido en cuenta artículos que informaban principalmente sobre adultos de entre 20 y 65 años, aunque también algunos que incluían a adolescentes y niños, y a personas mayores de 65.

Así, los autores estiman que el 52 % de la población mundial ha sufrido un trastorno de cefalea durante el periodo de un año. Es más, el 4,6% lo padece durante 15 o más días al mes, el 14 % declara una migraña, y el 26 % un dolor de cabeza de tipo tensional.

Todos los tipos de cefaleas fueron más frecuentes en las mujeres que en los hombres, sobre todo las migrañas y los dolores de cabeza durante 15 o más días al mes.

Por otro lado, de los 12 estudios que recogieron este trastorno durante el último día, los autores estiman que el 15,8 % de la población mundial lo ha sufrido, y casi la mitad de esos individuos informan de una migraña (7 %).

Los autores estiman que el 15,8 % de la población mundial ha sufrido dolor de cabeza el día anterior al estudio, y casi la mitad, una migraña.

Existen medicamentos recetados y de venta libre para ayudar a calmar el dolor de cabeza producido por las migrañas.

Los medicamentos de venta libre pueden ayudar a mitigar los síntomas de un ataque de migraña. Entre ellos, se encuentran la aspirina, el ibuprofeno y el naproxeno. A veces, la cafeína también ayuda.

Existen medicamentos recetados cuyo objetivo es equilibrar los cambios químicos que originan las migrañas. Estos incluyen Imitrex, Amerge, Zomig y otros.

En Latinoamérica la migraña es cuatro veces más prevalente en mujeres que en hombres. Esto se encuentra en sintonía con lo observado en otras regiones del planeta y tiene que ver con cuestiones vinculadas al sexo biológico.

La migraña es una enfermedad que afecta a muchas personas en Latinoamérica y es considerada una de las más incapacitantes:

En México, el 70% de las personas que padecen migraña son mujeres.

En Latinoamérica, la prevalencia de migraña es elevada y se ha mantenido constante en los últimos años.

En Brasil, la cifra de migraña es la más alta de Latinoamérica, con un 12.6%.

En Argentina, la cifra de migraña es la más baja de Latinoamérica, con un 5%.

En México, la prevalencia de migraña es de 8%.

La migraña es un trastorno neurológico que se caracteriza por ataques de dolor de cabeza severo, náuseas, fotosensibilidad y otros síntomas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la considera una de las 20 enfermedades más discapacitantes del mundo.

Algunos problemas que se presentan en Latinoamérica con respecto a la migraña son:

Bajo acceso a fármacos triptanes y otros tratamientos preventivos.

Automedicación con analgésicos o ergotamínicos.

Según el trabajo citado, en Latinoamérica la migraña es cuatro veces más prevalente en mujeres que en hombres (12.78%, 95% CI: 9.19–16.85 vs. 3.50%, 95% CI: 2.47–4.69). Esto se encuentra en sintonía con lo observado en otras regiones del planeta y tiene que ver con cuestiones vinculadas al sexo biológico. Las hormonas sexuales femeninas ya han sido asociadas con una mayor intensidad y recurrencia del padecimiento.

La migraña suele ser el tipo de cefalea primaria que presenta mayor riesgo de cronificación. Algo que explicaría en parte la mayor prevalencia de cefaleas crónicas que se detecta en mujeres de la región. Pero aquí también entran en juego cuestiones vinculadas al género. “Además del papel biológico de las características asociadas al sexo, el concepto de género femenino instala un conjunto de inequidades transversales, que se traducen en desventajas en el acceso a la atención sanitaria. Todas estas disparidades podrían contribuir a explicar la alta prevalencia de cefaleas crónicas en mujeres latinoamericanas”.

Según la secretaria de salud, en nuestro país la migraña afecta a 20 millones de personas, con repercusiones en su entorno social y laboral, debido a que las crisis pueden ser intensas y recurrentes. Aparece en la adolescencia o entre los 30 y 39 años.

La migraña es una enfermedad incapacitante que en nuestro país afecta a 15 por ciento de su población, con repercusiones sociales y laborales, debido a que obliga a quienes la sufren a abandonar sus actividades diarias por las crisis intensas y recurrentes, señaló el especialista adscrito a la Clínica de Cefaleas del Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía “Manuel Velasco Suárez” (INNNMVS) de la Secretaría de Salud, Javier Andrés Galnares Olalde.

Explicó que las y los pacientes con migraña sienten una pulsación intensa en un lado de su cabeza. El dolor puede durar de cuatro horas hasta cinco días; les impide hacer sus actividades cotidianas, empeora con las luces y el ruido y puede provocar náuseas y vómito, obligándoles a buscar refugio en un lugar tranquilo y oscuro.

Dijo que la migraña no tiene cura, no respeta edad ni posición social; empieza a manifestarse en las mujeres a partir de su primera menstruación y en los hombres entre los 10 y 14 años.

En entrevista por el Día Internacional contra la Migraña, que se conmemora el 12 de septiembre, explicó que se trata de una patología caracterizada por

fuertes dolores de cabeza. Afecta a tres mujeres por cada hombre, debido a factores fisiológicos y a la genética. “En México entre una y dos de cada diez personas sufren esta enfermedad”.

Estimó que sólo ocho por ciento de las personas acude con la persona especialista en Neurología, que es la indicada para brindar el tratamiento adecuado contra migraña; 38 por ciento solicita atención con una o un médico internista, general o familiar, y 54 por ciento sólo se automedica o aplica remedios caseros que recomiendan familiares y personas cercanas, con el consecuente riesgo de que empeore su salud.

Explicó que la migraña registra un pico entre los 30 y 39 años; en el caso de las mujeres se intensifica antes de la menopausia y entre los 50 y 60 años disminuye la intensidad y frecuencia.

Factores como el estrés, los malos hábitos alimentarios, la falta de sueño, ayunos prolongados, tabaco, ruido, contaminación, alimentos y bebidas como quesos, chocolate, jitomate y alcohol pueden ser detonantes de la migraña.

El especialista de la Clínica de Cefaleas precisó que la migraña no es causa directa de fallecimiento; no obstante, puede evolucionar con el riesgo de que se presente un infarto migrañoso, es decir, una complicación muy severa que termina en infarto cerebral con graves consecuencias para su salud.

Recordó que la atención médica integral y los tratamientos del INNN son gratuitos para población sin seguridad social. “Contamos con toxina botulínica para pacientes con migraña crónica y desde este año se trabaja para que dentro de la canasta básica haya medicamentos nuevos, porque en los últimos tres años se ha avanzado mucho en tratamientos preventivos”.

Agregó que la cefalea afecta más a personas que viven en las grandes urbes donde hay exceso de ruido, contaminación, vida sedentaria y consumo de bebidas alcohólicas.

Finalmente, dio a conocer que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ubica a la migraña entre las 20 enfermedades más incapacitantes.

En 2002 se publicaron los resultados de un estudio transversal de prevalencia de migraña en tres minorías residentes en San Diego, California: africanos, europeos y mexicanos, de 45 o más años. En este último grupo, la prevalencia global fue del 9,2% (11,8% en mujeres y 5,2% en hombres).

Doce años después, Arroyo-Quiroz et al, a partir de un estudio de carácter prospectivo (2011-2013) de una cohorte de maestras mexicanas, obtuvieron una prevalencia global de migraña del 19% (14,1% para la migraña sin aura), con un predominio en la franja de 40-44 años (20,4%). Los autores concluyen que este porcentaje es más elevado que el obtenido en estudios anteriores, posiblemente por las características de la población estudiada, el tamaño muestral y el instrumento aplicado.

En Chiapas los estudios han demostrado que algunos patrones climáticos pueden aumentar la gravedad y la frecuencia de las migrañas. Por ejemplo, los cambios de temperatura y humedad son desencadenantes habituales, así como una caída repentina de la presión.

En este proyecto hablaremos específicamente de los alumnos de medicina de la Universidad del Sureste (UDS) en Campus Comitán de Domínguez que padezcan de migraña.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Identificar el porcentaje de estudiantes de medicina humana que padecen de migraña en la UDS.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Analizar y comparar quienes padecen mayormente de migraña entre hombres y mujeres.
2. Identificar los factores o atenuantes que provoquen, empeoren e intensifiquen la migraña.
3. Describir la sintomatología de la migraña en los distintos alumnos que padezcan de cefalea migrañosa.

JUSTIFICACIÓN

1. ¿Cuál es el problema que se investiga?

El problema que se investiga en este estudio es el padecimiento de migraña en los estudiantes de medicina de la UDS Campus Comitán de Domínguez.

2. ¿Cuál es la emergencia del problema de estudio?

La emergencia de este problema surge a raíz de la clínica del padecimiento de la migraña en cada alumno, debido a que los signos y síntomas no permiten un buen desarrollo del día a día en cada persona, ya que se presenta de una forma en que esta se vuelve incapacitante para realizar las actividades de la vida diaria. Esto da como resultado un bajo rendimiento académico y situaciones de estrés, entre otros resultados.

3. ¿Qué tan viable es la realización de la investigación?

La realización de esta investigación es completamente viable, ya que contamos con el acceso a datos de los estudiantes de la UDS, además contamos con otras herramientas de asistencia para llegar a los resultados deseados, como la realización de formularios y encuestas.

4. ¿A qué segmento de la población beneficia el estudio?

Este estudio beneficiara principalmente a los estudiantes universitarios de la UDS Campus Comitán, debido a que así podrán conocer más acerca de la etiología, epidemiología, factores de riesgo y la clínica de la migraña.

5. ¿Qué beneficios metodológicos tiene el estudio?

Metodológicamente, este estudio aporta un enfoque integral, combinado con algunos métodos cualitativos y cuantitativos como formularios y encuestas.

6. ¿Qué beneficio personal, profesional o disciplinario se obtendrá al realizar estudios?

A nivel personal y profesional, este estudio permitirá conocer más a profundidad una afección de la salud que afecta a la mayor parte de la población.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Por qué los estudiantes de medicina de la UDS Comitán padecen de migraña en 2024?

HIPÓTESIS

Los estudiantes de medicina suelen rodearse de situaciones de mucho estrés y factores que intensifican el estado de alerta, debido a las responsabilidades en el área de la salud.

MARCO TEÓRICO

METODOLOGÍA

RESULTADOS

CONCLUSIÓN

BIBLIOGRAFÍAS

World Health Organization: WHO. (2024, 6 marzo). Cefaleas. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>

World Health Organization: WHO. (2024b, marzo 6). Cefaleas. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders#:~:text=Se%20calcula%20que%20la%20prevalencia,este%20grupo%20ha%20padecido%20migra%C3%B1a.>

De Salud, S. (s. f.). 462. Migraña, enfermedad incapacitante que afecta a 20 millones de personas en México. <https://www.gob.mx/salud/prensa/462-migrana-enfermedad-incapacitante-que-afecta-a-20-millones-de-personas-en-mexico>

AccuWeather. (s. f.). Previsión meteorológica para migrañas en Progreso Agrario, Chiapas, México | AccuWeather. <https://www.accuweather.com/es/mx/progreso-agrario/1806282/migraine-weather/1806282>

Migraña por las cifras | NIH MedlinePlus Magazine. (s. f.). NIH MedlinePlus Magazine. <https://magazine.medlineplus.gov/es/multimedia/migrana-por-las-cifras>

¿Qué es la migraña? (2024, 1 octubre). American Academy Of Ophthalmology. <https://www.aao.org/salud-ocular/enfermedades/migrana>

Evidenze. (s. f.). Neurologia. <https://neurologia.com/articulo/2019266>

De Salud, S. (s. f.-a). 373. Sufre migraña 15% de la población en México: Instituto Nacional de Neurología. <https://www.gob.mx/salud/prensa/373-sufre-migrana-15-de-la-poblacion-en-mexico-instituto-nacional-de-neurologia>